



この1週間のあなたの睡眠は？



睡眠は体調と密接な関係があります。健康状態をはかるバロメーターです。睡眠スコアをチェックしてみましょう。

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| ① 寝付くまでに30分以上かかることが、時々ある。 | YES(1点) / NO(0点) |
| ② 毎日のように、寝つきが悪い。 | YES(2点) / NO(0点) |
| ③ 夜中に目が覚めるが、再び寝つける。 | YES(1点) / NO(0点) |
| ④ 夜中に目が覚めるが、寢床を離れることが多い。 | YES(2点) / NO(0点) |
| ⑤ 普段より早朝に目が覚めるが、もう一度眠る。 | YES(1点) / NO(0点) |
| ⑥ 普段より早朝に目が覚め、そのまま起きていることが多い。 | YES(2点) / NO(0点) |

評価法

総点が0～2点⇒OK 3点以上の場合⇒面接の必要性あり

★睡眠スコアで心配があると判断された場合は、ストレス発散行動を積極的にとることや快眠に取り組みましょう。また現場の担当者は、事業者へ連絡、本人の様子を見る、相談機関（地域産業保健センター等）を紹介などの対策をとりましょう。



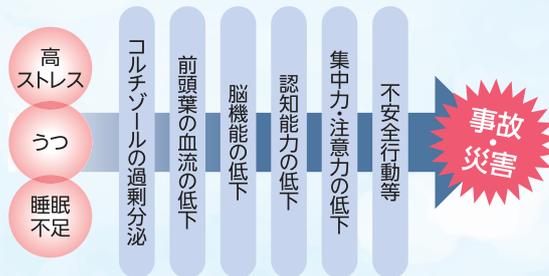
睡眠不足や疲労はどんな影響があるの？



慢性的な睡眠不足や高ストレスの状態が続くと、体内のホルモンバランスが崩れ、脳血流が低下し認知機能に影響を与えることが知られています。ついうっかりといった不安全行動が招く事故・災害の背景には少なからず不眠・疲労等の因子が関連しているケースがあります。

また、高ストレス・不眠の者は、そうでない者と比べてヒヤリハットの体験リスクが約1.2～2.0倍高いことが、建防災の実態調査の結果から明らかとなっています。そのため、**メンタルヘルス対策に取り組むことが、労働災害の防止につながっています。**

不眠・疲労状態が続くと…



ヒヤリハット体験との関連 (N=14,266)



ストレス反応、不眠のヒヤリハット体験リスク: 1.2～2.0倍

Note. * p < 0.05. オッズ比は、性別、年代、経験年数、職種を調整済み。
出典: 渡辺和広「平成30年度建設業におけるメンタルヘルス対策のあり方に関する検討委員会報告書」2019



「建設現場における
不安全行動・
ヒヤリハット体験に
関する実態調査」
実施結果報告書



建設事業者および作業所長等を対象

メンタルヘルス対策の **無料** 相談窓口を設置しています。

専用ダイヤル **03-3453-0974**

毎週月曜日 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除きます。)

建設現場でメンタルヘルスや職場環境改善を進めるにあたっての悩み等、建設業メンタルヘルス対策アドバイザーがお答えします。



次回予告

次回は、「世代間コミュニケーションについて」を予定しています。